

Protect Your Child From Lead Poisoning with Food Safety and Nutrition



Use safe food practices

The most common cause of lead poisoning is paint in older homes. As the paint chips and flakes, it creates dust that is high in lead. Lead can get into food from the house dust and from containers used to heat and store food. Lead also gets into tap water from pipes with lead solder. Follow these tips to decrease lead intake.



- **Wash everything** — your hands before preparing foods, fresh fruits and vegetables before cooking or serving them, and your children's hands before meals and snacks. Be sure to wash food, bottles and pacifiers that fall on the floor before giving them back to your child.
- **Serve and store food in glass or plastic containers.** Pottery dishes may contain lead unless they are made to be safe for food.
- **Never heat or store food in opened tin cans.**
- **Do not give young children candy from Mexico or Southeast Asia.** These candies may contain lead.
- **Avoid traditional remedies like azarcon, greta, paylooah, and kohl.** They contain lead and will make children very sick.
- **Use cold tap water for cooking and drinking and for mixing baby formula.** Let the cold water run for a minute before using it. You cannot remove lead by boiling the water.

More nutrition tips

- Regular meals and snacks help lower the amount of lead the body will take in. Aim for 3 meals and 2 snacks every day.
- Cook foods in cast iron pots and pans. This is a safe way to add a lot of iron to the food.
- Serve vitamin C-rich foods. These foods help the body take in more iron.

Serve iron-rich and calcium-rich foods

When children get enough iron and calcium, their bodies take in less lead.

Foods with iron:

- Lean beef and pork, chicken, turkey, fish, liver
- Cooked dried beans or peas, baked beans, chili, lima beans, navy beans
- Iron-fortified cereals
- Spinach, Swiss chard, collard greens, kale
- Prunes, raisins, dried apricots
- Whole grain bread, cereal, and pasta; brown rice; corn tortillas
- Enriched bread, cereal, pasta, rice, and flour tortillas



Foods with calcium:

- Cheese, yogurt, milk
- Mustard greens, collard greens, turnip greens
- Canned fish with edible bones (sardines, salmon, mackerel)
- Tofu
- Broccoli
- Corn tortillas

Vitamin C-rich foods:

- Oranges, grapefruit, tangerines, orange juice
- Strawberries, tomatoes, watermelon
- Broccoli, cabbage, bell peppers, tomatoes, tomato sauce
- Baked potatoes, sweet potatoes
- Greens, kale, chard



Iowa WIC Program
2008

Proteja a su niño contra el envenenamiento de plomo con una buena nutrición y prácticas higiénicas alimenticias



Utilice consejos prácticos para la protección de los alimentos

La causa más común de envenenamiento por plomo en casas viejas es debido a la pintura de sus paredes. Cuando la pintura se deteriora y descascara produce un polvo que contiene un alto índice de plomo. El plomo puede penetrar en los alimentos cuando caen al suelo y se ensucian con polvo. Además se puede penetrar en los alimentos a través de ciertos recipientes que se utilizan para cocinarlos y guardarlos. El plomo también se encuentra en las tuberías o cañerías de agua con soldadura de plomo.



Siga estos consejos para disminuir o reducir el consumo de plomo.

- **Lave todo** — Lávese las manos antes de preparar los alimentos. Lave las frutas y verduras frescas antes de cocinarlas o servir las. Lave las manos de sus niños antes de consumir sus alimentos y meriendas. Asegúrese de lavar cosas comestibles, biberones y chupetes cuando caigan al suelo antes de darlos nuevamente a su hijo.
- **Sirva y guarde los alimentos en recipientes de plástico o vidrio.** Los platos de cerámica pueden contener plomo a menos que sean hechos específicamente para cocinar o guardar comida.
- **Nunca caliente ni guarde comida en envases de lata abiertos.**
- **No dé a los niños pequeños dulces que vienen de México o del sureste de Asia.** Estos dulces pueden contener plomo.
- **Evite remedios tradicionales como el azarcón, greta, paylooh, y kohl.** Contienen plomo y enfermarán mucho a sus niños.
- **Utilice agua fría de la tubería para cocinar, beber y mezclar la fórmula infantil (leche en polvo).** Si utiliza el agua de la tubería de su casa, deje correr el agua fría por un minuto antes de usarla. Usted no podrá eliminar el plomo al hervir el agua.

Más consejos nutricionales

- Las comidas regulares y las meriendas ayudan a reducir la cantidad de plomo que entra a su organismo. Propóngase comer tres veces al día y dos refrigerios.
- Cocine los alimentos en ollas y sartenes de hierro fundido. Esta es una forma segura de añadir bastante hierro a los alimentos.
- Sirva alimentos ricos en vitamina C. Esto ayuda al organismo a absorber más hierro y por ende menos plomo.

Sirva alimentos ricos en hierro y calcio

Cuando los niños comen suficiente hierro y calcio, sus organismos absorben menos plomo.

Alimentos ricos en hierro:

- Carne magra o ternera, carne de cerdo, pollo, pavo, pescado, hígado
- Frijoles o lentejas cocidas o al horno, habas, soya o soja, garbanzos, porotos
- Cereales fortificados con hierro
- Espinacas, acelgas, judías verdes, col
- Ciruelas pasa, pasas, albaricoque
- Pan integral (de trigo), cereal y pasta, arroz integral, tortillas de maíz
- Pan y cereales enriquecidos con hierro, cereal, cebada, macarrones o fideos pasta y tortillas de harina



Alimentos ricos en Calcio:

- Queso, yogurt, leche
- Hojas de mostaza, acelgas, hojas de nabo
- Pescado enlatado con huesos comestibles (sardinas, salmón, caballa)
- Tofu
- Brócoli
- Tortillas de maíz

Alimentos ricos en vitamina C:

- Naranjas, toronjas, mandarinas, jugo de naranja
- Fresas, tomates, melones
- Brócoli, col/repollo, pimienta marrón, salsa de tomate
- Papas horneadas, camote
- Vegetales de hojas verdes, acelgas



Iowa WIC Program
2008